

3月2日 月曜日

ごはん、豆腐ハンバーグ、ひじき煮付け、じゃがいも味噌汁

いよいよ三月です。一年の締めくくりは風邪などひかず元気に過ごしましょう。そのために食生活を規則正しく過ごすことは大切な事です。早寝早起きを怠らず、しっかり朝ごはんを食べて体を目覚めさせてから一日を始めましょう。今月は一年を振り返って給食で学んだことを考えていきましょう。食べるときのマナーはしっかり守ることができましたか？クラス全員で給食の時間を過ごすので、みんなが気持ちよく過ごせるようにすることが大切です。食器を食べる事以外に使っていませんでしたか？食器の破損がたびたびありました。雑に扱わず大事に注意しましょう。また、ふざけて箸やフォークを持って立ち上がっている人も何度か見かけました。食べる道具は遊び道具にしないことを認識しましょう。エプロン、三角巾をつけずに盛りつけを行っている給食当番が多く見られました。何のために着用するのか意味を理解し、いい加減に扱うことのないように十分意識していきましょう。他にもまだまだたくさんあります。少しずつ振り返ってみましょう。

3月3日 火曜日

五目ちらし寿司、吉野汁、きびなごからあげ、さつまいもとりんご蒸し煮

今日は桃の節句「ひな祭り」です。ひな祭りにちらし寿司を食べるのは、特にいわれはないのですが、中に入る具に縁起野ある食材を使用して、女の子の健やかな成長を願います。今日はレンコンが入っています。レンコンは先の見通しが付くように、といういわれがあります。また、ひな祭りにはハマグリのお吸い物が欠かせない料理です。これはハマグリは一つの合わさった貝は他のハマグリとは決して合わないことから女の幸せとされたことにあります。ハマグリは昔から夫婦和合の象徴とされ縁起物とされています。給食では残念ながら衛生面等の関係で貝類を提供することができないので用意できませんでしたが、このいわれを覚えてひな祭りをお祝いしましょう。

3月4日 水曜日

ごはん、ブリの塩焼き、加賀レンコンきんぴら、金沢治部煮

今日は石川県の郷土料理です。治部煮と言えば金沢といえるくらい治部煮は有名な料理です。本来鴨肉を使用しますが、現在は鶏肉を使う事も多くあります。鶏肉に小麦粉をまぶして味をととのえた煮汁に入れ、野菜や麩を煮た料理です。本来はすだれ麩という生麩を使用して作りますが、今日は車麩を使用して治部煮風に仕上げました。いろいろないわれがある中の一つに、治部煮とは、材料をジブジブと炒りつけるようにして作ることから名前が付いたとも言われています。

ブリは北陸地方でよくとれ、冬が一番脂ののりがよくおいしいブリが食べられます。ブリは出世魚で、大きさによって呼び名が違います。出世することから縁起物と言われ、祝い事に食べる事も多くあります。また、さばやイワシなどと同じようにエイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸といった血液の流れを良くする脂質を多く含みます。魚も積極的に食べるようにしていきましょう。

3月5日 木曜日

ココア揚げパン、コーンポタージュ、大豆とワカメサラダ、イチゴ

今日は、給食のリクエストで一番多かったメニューです。揚げパンはかなりの人がリクエストされました。食べにくいのが難点ですが、スプーン、フォークを上手に使ってきれいに食べましょう。

ココアはインフルエンザなどのウイルスやノロウイルス、O157などの体への侵入を防ぐ働きがあります。また、虫歯菌を抑える、傷の治りが早い等の効果もあります。さらにおなかの調子を整えつやのある肌にする力も持っています。ココアはカカオという豆からできています。このカカオがこれらの効果あるのです。チョコレートは油をたくさん含んでいるので食べすぎは体に毒ですが、チョコレートもカカオを使っているのです。これらの効果も期待できます。

わかめのサラダもリクエストが多くありました。なかなか海藻類を食べる事が意識がないと週間になりにくいので、海の栄養をたっぷり持っている海藻類をしっかり食べましょう。

3月5日 金曜日

醤油ラーメン、鶏の唐揚げ、みかん

今日は、リクエストで2番目に多かったメニューです。日本のラーメンは本場中国のラーメンと少しちがうようで、今中国のみならず世界からの旅行客が日本のラーメンを食べる光景がテレビでも放映されています。だしにこだわりを持った日本のラーメン文化は世界に認められているかもしれません。学校給食のだしもインスタントを使用せず素材から作ります。ラーメンは鶏ガラ、豚骨を2、3時間煮込んでだしを作っています。昼食で食べる給食は、朝早くから手間をかけて食べる皆さんに喜んでおいしく食べてほしいと願っています。さらに給食を作るまでに多くの人たちの力があることも忘れてはいけません。食材を作る人、運ぶ人、メニューを考える人、作る人、盛りつけをする人、配膳をする人、段取りよく盛りつけがスムーズに運ぶために指導して下さる先生方、感謝の気持ちを忘れず給食の時間を過ごしましょう。そしてみんなが気持ちよく食べられるようマナーを守って食べる習慣をつけましょう。

3月9日 月曜日

ごはん、鯖の味噌煮、野菜の生姜醤油和え、かき玉汁

生姜はぴりっと辛くて刺激があります。生姜はとても体に良いことはテレビでも話題になっています。一つは殺菌の効果です。ジンゲロンとショウガオールという成分が肉や魚の臭みを消し、食物の毒を消す効果があります。お寿司を食べるときにがりが付いているのはそのためでもあります。また、ジンゲロールという成分は病気にならない強い体を作る免疫力を高める効果があります。さらにショウガオールという成分は体を温める働きが有り、冷えを予防し体の調子を整えます。寒い冬や夏のクーラーなどによって冷える体を温めます。体が冷えると様々な病気の原因になるので体を温めることが大切です。薬味としてもまた、料理にも様々な場面で使われます。見た目は形が悪くぴりっと辛い味わいが抵抗ある人もいるかもしれませんが、生姜によって食欲が出、様々な効果がありますので、覚えておきましょう。

3月10日 火曜日

ごはん、厚揚げチリソース、ひじきサラダ、中華ポテト

今年度の給食もあとわずかです。みんなが気持ちよく給食の時間を過ごすためにルールはしっかり守りましょう。給食当番はエプロン三角巾を正しくつけていますか？何のために使用しているのか理解しましょう。しっかり手洗いを済ませていますか？何のために手洗いが必要なのか考えましょう。三角巾は髪の毛が出ては意味がありません。髪の毛は食べ物に入らないために使用しています。エプロンは盛りつけをするときに謝って制服を汚してしまわないようにするため、また、制服についている物などが食べ物に入らないように使用しています。週末、週明けしっかり管理し忘れてくることのないようにしましょう。

給食の時間はとても短いので速やかに準備をする必要があります。給食当番は授業が終わったらすぐに給食の準備に取りかかり、また、給食当番以外の人は手洗いを済ませ教室に入りましょう。

3月11日 水曜日

ごはん、豚汁、干草焼き、青梗菜煮浸し

食事はバランスが大切です。それは、栄養バランス、色のバランス、調理方法のバランス様々あります。食べる事は誰もが楽しみなことであり、そして健康を維持し、体の成長のために必要な事です。おいしいと感じることは幸せなことで、料理の見た目や香り食感などは大事な要素です。盛りつけをするときには是非おいしそうに見える盛りつけ方を工夫しましょう。食事はどのお皿の料理も同じ調理方法、同じ味付けでは飽きてしまいます。いろいろな味わいの中でいろいろな食材を食べ、栄養をしっかりと体に取り込むことの意味ををしっかり理解しましょう。赤・白・黄色・緑・黒の五色は、彩りも良く、そしてその食材を探していくと栄養バランスもしっかりとれます。特に三年生はこれから食べる事を自分で管理することが増えますので、元気に毎日を過ごすことができるよう栄養バランスの取り方を考え、楽しくおいしく食事の時間をすごせるよう工夫していきましょう。5つの色はそのためのコツの一つです。偏ることなくまんべんなく続けられるようになりましょう。

3月12日 木曜日

福井県B級グルメ ボルガライス、ハニーオニオンサラダ

オムライスの上に特製ソースをかけて食べるボルガライスは、福井県越前市のご当地グルメです。お店によってトンカツがメンチカツであったり、ソースがカレーはないようですが、いろいろあります。また、ピラフもチャーハンであったり自由度の高いボルガライスの共通なところは、なんといってもボリューム満点、男の夢を叶える一品であるということのようです。給食はバランスが大切なのでそのボリューム感が伝わるか個人差があるかもしれませんが、こんなメニューもあることを覚えて楽しんでみてください。

給食を食べるときのマナーはできていますか？肘をついて食べたり、箸やフォークで指さしたり、食器をカチャカチャ音をたてて食べるなど回りの人が不愉快になります。口の中に物が入ままでおしゃべりをするのもマナー違反です。みんなが気持ちよく食べられるよう、人が不快に思うような事はしないようにしましょう。みんなでマナーを守り楽しくおいしく給食の時間を過ごしましょう。

3月13日 金曜日

練馬スパゲティ、じゃこ入りキャベツサラダ、白ごまココアプリン

練馬スパゲティは他区では給食で出ることはありません。練馬区ならではのメニューです。練馬区でとれる大根をたっぷり使って作られます。大根にはジアスターゼという酵素が含まれていて、食べ物の消化を助ける働きがあります。大根おろしを食べた後にさっぱりした気持ちになるのはそのためです。食欲増進効果や殺菌作用も期待できます。また、大根は、捨てる所なく食べられる野菜です。白い根の部分ばかりを食べるのではなく、葉っぱや皮もおいしく食べられます。特に葉っぱには色の濃い野菜に多く含まれるカロテンやカルシウムを多く含みます。今日はサラダに大根の葉っぱを茹でて加えました。ちょっとした工夫で体に多くの栄養を取り込むことができます。捨てずに上手に食べる工夫も覚えていきましょう。

3月17日 火曜日

ごはん、銀ダラ味噌焼き、豚肉をにらスタミナ炒め、キャベツ味噌汁

にらは独特の香りと味が好みの分かれるところですが、スタミナを高める効果があるとして料理に使われています。ニラの栄養は疲労を回復させるビタミンB1やカリウム、カルシウムなどを含み、病気になりにくくなる免疫力を高める効果があります。食べ物の組み合わせも栄養の面からも相性があり、お互いの持つ栄養を相乗させる事もあります。たとえば、ビタミンB1を豊富に含む豚肉や豆とともに食べるとさらに疲労回復の効果が期待されます。また、油を使うことでカロテンの吸収力を良くしますし、ビタミンEを含む食品と一緒に食べると効果的です。ニラ玉という料理がありますが、これはまさに栄養を取り組むことを考えてもとても良い組み合わせです。

3月18日 水曜日

モンゴル料理「ツオイウアン」「ホーショール」押し麦スープ

モンゴル出身の力士白鵬が、二桁勝利四九場所連続記録を作り、自信の持つ記録を更新しました。また、史上三位の幕内805勝を飾っています。現在横綱が二名いますが二人ともモンゴル出身です。さらにモンゴル出身の力士がたくさん活躍しています。国を表す日本の相撲の世界に日本人よりもモンゴル人が活躍することに残念な気持ちも少しありますが、相撲というスポーツが盛んになり勢いが出るきっかけになっているのはすばらしいことです。

また、皆さんは「スーホの白馬」という物語を覚えていますか？小学2年生の教科書に出てきます。モンゴルが舞台になった物語でとても考えさせられる感動的なお話です。白馬を大切に育てていたスーホから領主に白馬を奪われてしまいます。スーホが白馬を取り返そうとする領主の家来たちからの弓矢で刺されてしまいます。なんとか逃げて帰ってきたものの翌日白馬は死んでしまいます。ある晩のことスーホの夢の中で、白馬から楽器を作ることを夢見ます。そこで実現したのが馬頭琴という楽器だったというお話です。モンゴルにはいろいろ私たちに刺激になる事がたくさんあります。一年を締めくくるにふさわしいだろうモンゴルの料理を味わってみましょう。

3月19日 木曜日

栗入り赤飯、鯛の潮汁、つくね焼き、ほうれん草の薬味和え、冷凍パイ

三年生は今日が最後の給食になります。小学校から合わせて9年間の給食の中で、給食とは空腹を満たすためだけではないことを学んできています。栄養のバランス、マナー、感謝の心、食と環境、衛生について、食べる事と病気の関係などこれからも忘れてはならない大切な事です。是非しっかり頭に入れて毎日の食生活を充実したものにしていきましょう。

今日は栗の入った赤飯です。もともと赤と白は縁起の良い色として昔から言い伝えられています。お祝い事の時には必ずといって良いほど赤飯を食べる習慣があります。それぞれ無事に進路が決まり、これから新しい門出を迎える三年生に向けてお祝いのごはんです。栗を入れたのは、勝ち栗と言って戦に勝つという語呂合わせで縁起が良いとされています。汁物に鯛を使用しました。めでたいの語呂合わせでこれも縁起物です。これから様々な出来事にぶつかる事になると思いますが、困難に打ち勝って前進してほしいと願っています。

中学三年間の給食の中で今は嫌いな物がたくさんあって残すことが多くあった人もこれから食べる事の大切さ・意味を覚えてしっかり管理できる自分を作っていきましょう。

3月23日 月曜日

ごはん、ししゃもフライ、北海サラダ、けんちん汁

暖かくなってきました。ふとんが気持ちよくて、朝なかなか布団から出られないひも多いと思いますが、睡眠時間をしっかりとって朝は寝坊しないようにしましょう。朝起きられなくて朝ごはんを食べられなかった、というのが10月に行ったアンケートの結果にもありました。朝ごはんは様々な理由で食べる事が大切です。朝ごはんを食べない人は落ち着きがなく、勉強や運動の能力が低下すると言われています。目が覚めたとたん件々と一日を過ごす人もいるかもしれませんが、多くの方は目覚めてもしばらくは体も脳も活動が低下しています。睡眠中は体温が下がっていて体も脳も活動が低下しているためぼーっとしてしまうのです。これを正常に戻す働きが朝ごはんなのです。一日の生活リズムを規則正しくするためにも朝ごはんは大切である事をしっかり覚えましょう。

3月24日 火曜日

セサミパン、焼きコロケ、バジルドレッシングサラダ、白菜クリームスープ

昔は今のよう一年中ほしい食べ物が食べられる時代ではありませんでした。その季節にその地方でとれる物を工夫して毎日の食べ物とし、健康を維持してきました。今はお金さえ払えば何でも手に入ります。ありがたい一方、食べる事のありがたさが薄れている部分もあります。季節の物をその土地でとれた物を食べる事には様々な意味があります。一つはその時期にできた物は食べ物の持つ栄養価が最も高く、しっかりした味わいもあります。また、どんな時期にも収穫できるためには、温度管理をするために電気を使って育てやすい環境を作ります。さらに地域によって育ちやすい場所が異なります。育った物を運搬するために車等を使い物を運びます。私たちがおいしい料理をいつも食べられるために様々な工夫があり、ただそこには環境に影響を与えていることもしっかり覚え、地物との物をその季節に上手に食べる事も考えていくことができるようになりましょう。

3月25日 水曜日

ごはん、回鍋肉、野菜の甘酢和え、中華コーンスープ

今年度最後の給食です。毎日の給食で、野菜の残りがとても目立ちます。特に野菜は残なく上手に盛りつけ、しっかり食べましょう。多くて食べきれない量ではありません。栄養バランスがとても大切である事ももう理解していると思います。どうしたら嫌いなものも食べる事ができるのか自分なりに工夫してみましよう。成長期の今は、好きな物ばかり食べていると、弱い体を作ってしまう。今は大丈夫だから・・・とっていては大間違いです。骨折しやすい、風邪をひきやすい、貧血気味、おなかの調子がいつも悪い、これくらいならまだいいくらいです。取り返しのつかない病気に襲われることもあります。強い体を作ることがどんなに大切な事か、なってしまってからではもう遅い事が多くあります。強くなりたくて努力されているスポーツ選手もトレーニングだけしているわけではありません。しっかり栄養のことを考えた食事を行います。スポーツ選手に限らずどんな人も毎日を元気に過ごすために好き嫌い無く栄養バランスを考えて食事をしていくことが大切なのです。